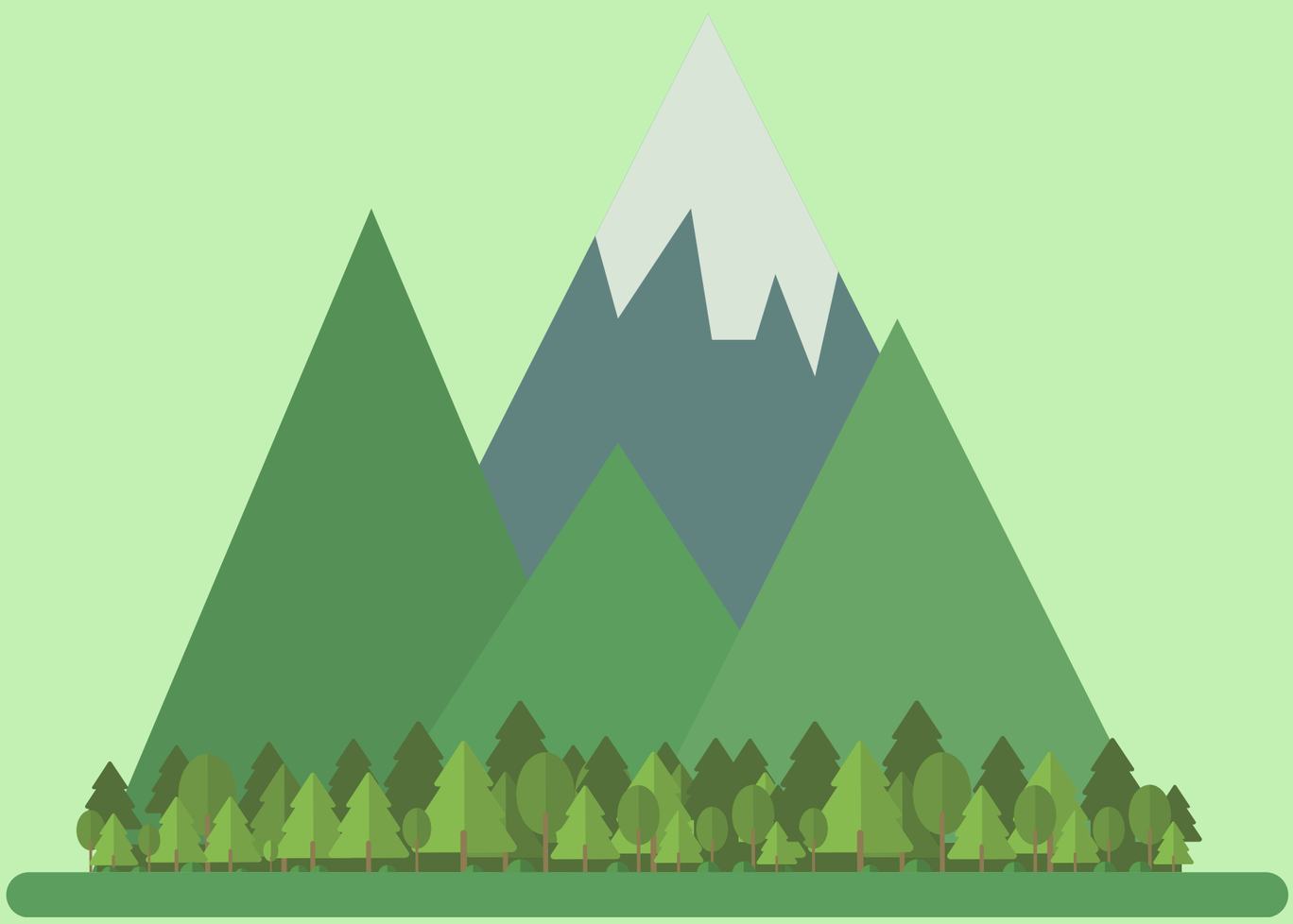
Recull de rutes

d'Esplais Catalans



esplac

Esplais Catalans

AM·PLI·FY

YOUTH VOICES

SI FEM UNA RUTA...

El projecte *Amplify Youth Voices* va connectar i donar veu a joves d'arreu del món per abordar temes com l'emergència climàtica, la violència de gènere i l'extremisme violent. Des d'Esplac, es va constituir un grup de joves que vam apostar per la lluita contra el canvi climàtic i, durant aquesta última fase, vam dur a terme accions concretes per lluitar contra aquest tenint en compte el nostre entorn: com funcionem, els esplais i el seu món, monitores i infants...

Per això, vam decidir crear aquest document, un recull de rutes -enviades pels esplais- que es poden fer pels Països Catalans, per així promoure l'entorn que ens envolta, reduir emissions alhora de fer servir transports molt contaminants i, al mateix temps, que siguin més econòmiques.

A continuació, doncs, trobareu un seguit de propostes de ruta que podeu fer servir per preparar rutes de primavera, estiu o d'altres. Esperem que aquest recull us sigui útil i us faci viure una aventura inoblidable amb les vostres infants i joves!

Som-hi! Som monis imparables!

ÍNDEX

CREIXENT **3**
RUTA 1. MERANGES (ruta circular) 3
RUTA 2. L'ERA DE SANTU (ruta circular) 7
RUTA 3. SANT PAU DE SEGÚRIES – LES LLOSSES 11

PA AMB TOMÀQUET **14**
RUTA 1: DE SANT FELIU DE GUÍXOLS AL CÀMPING DE PALAMÓS 14
RUTA 2: D'AIGUAFREDA A PALAMÓS 15

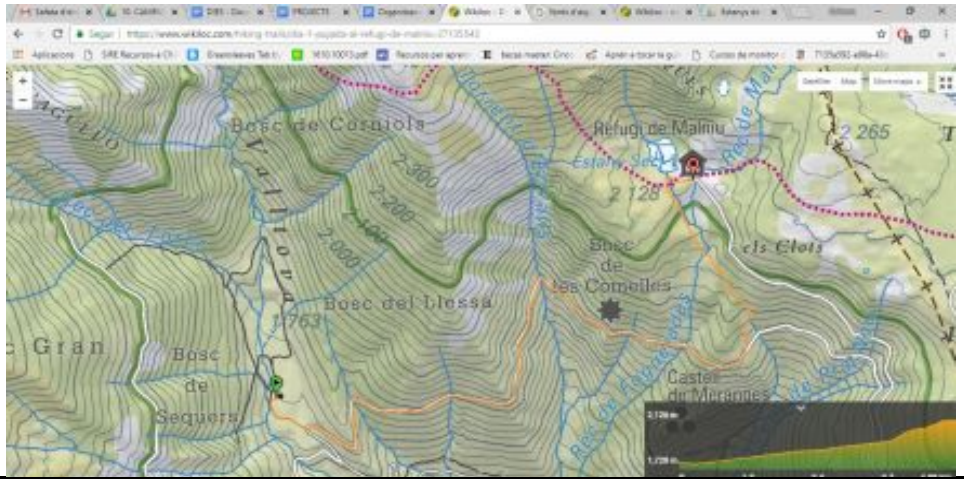
PETI KI PETI **17**
RUTA 1: DE CASTELLFOLLIT DE LA ROCA A CAMPDEVÀNOL 17

SANTAKA **21**
RUTA 1: DE SANT ANTONI DE VILAMAJOR A SANT MIQUEL DEL FAI 21
RUTA 2: DE ROSES A PORT LLIGAT 22
RUTA 3: DE CAMPDEVÀNOL AL MONESTIR DE GOMBREN 24
RUTA 4: CAMÍ DE RONDA: DE ST. FELIU DE GUÍXOLS A CALELLA 26
RUTA 5: DE CAMPDEVÀNOL AL MONESTIR DE GOMBREN 27

XIRUSPLAI **29**
RUTA 1: DE PORTBOU A ROSES (DE CADAQUÉS A ROSES EN BUS, SARFA) 29

CREIXENT

RUTA 1. MERANGES (ruta circular)

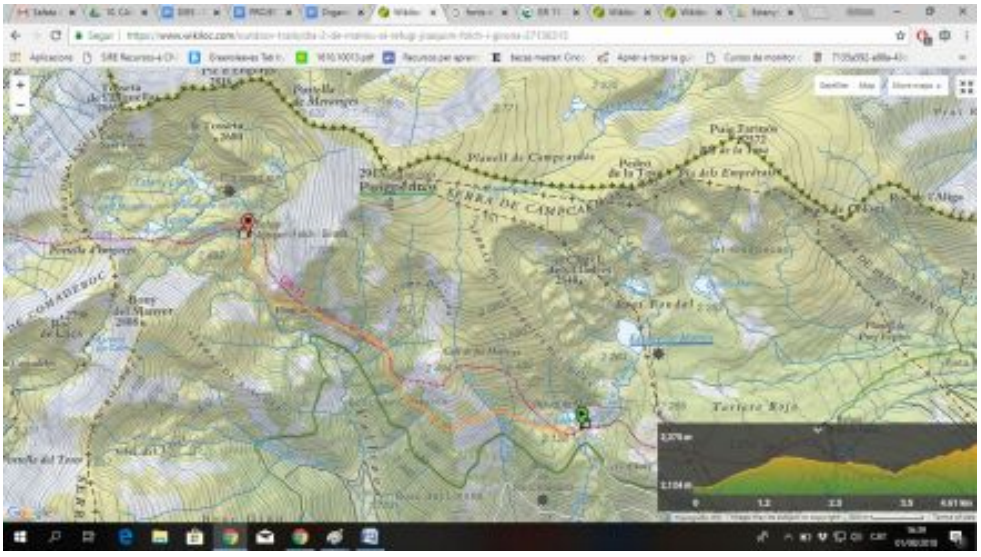
ETAPA 1: De la Zona d'acampada Campllong al Refugi de Malniu	
Dia: 1	**Distància:** 4'88 km
Desnivell acumulat de pujada: +393m	**Durada de l'etapa:** 2-3h
Lloc on dormirem: Zones properes al refugi de Malniu (no al refugi)	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Acampada	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 616855535 (refugi de Malniu)	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Al refugi i als rierols que alimenten els estanys
Passem per algun lloc on comprar menjar? No	
Observacions de l'etapa: Passarem en gran part per la pista forestal que puja cap al refugi de Malniu. Un cop passat el bosc de les Comelles, trencarem per un corriol direcció amunt, fins al refugi. Tota l'estona a la cara soleia, farà calor. Mapa detallat a part. 	

Comentaris de les monitores: La primera etapa es fa més dura perquè, encara que hi hagi molta motivació, costa posar-se en marxa. Tot i això, el paisatge és bonic i la segona part de l'etapa és molt agradable de fer.
Comentaris d'infants (edat): A l'inici de l'etapa es camina per l'asfalt i fa que no sigui tan agradable. Tot i això, l'arribada al Refugi de Malniu és molt satisfactòria i el terreny és ideal per acampar.

ETAPA 2: Del Refugi de Malniu al Refugi Joaquim Folch i Girona	
Dia: 2	**Distància:** 4'27 km
Desnivell acumulat de pujada: +380m	**Durada de l'etapa:** 2-3h
Lloc on dormirem: Zones properes al refugi de J.F.G (no al refugi)	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Acampada	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: (refugi lliure)	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Als rierols que alimenten els estanys
Passem per algun lloc on comprar menjar? No	

Observacions de l'etapa:

Seguim el GR11 d'est a oest, camí marcat i senyalitzat. Zona soleia i amb poques ombres.



Comentaris de les monitores:

El camí és molt agradable i bonic. El refugi és lliure i va bé per si fa vent o pluja.

Comentaris d'infants (edat):

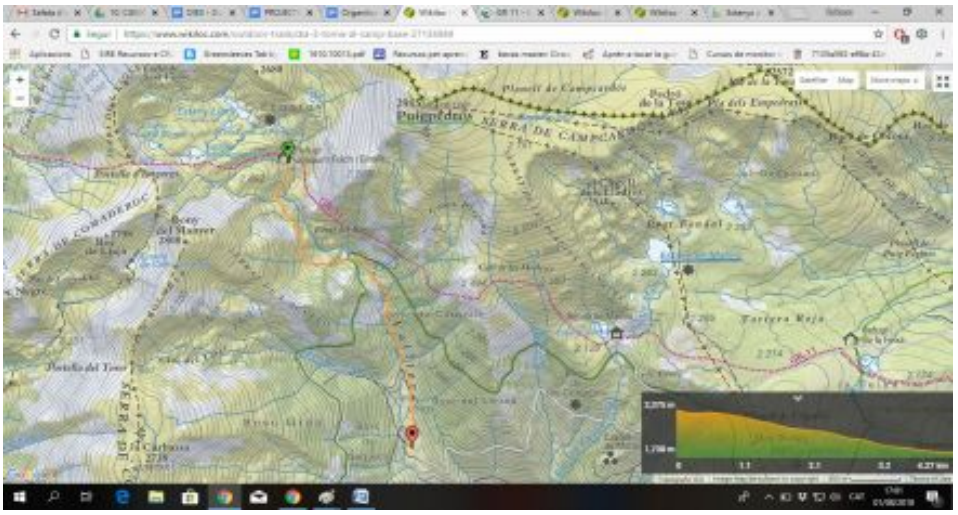
Encara que segueix pujant, és molt agradable de fer i el paisatge és molt bonic.

ETAPA 3: del Refugi Joaquim Folch i Girona a la Zona d'acampada Campllong	
Dia: 3	**Distància:** 4'27 km
Desnivell acumulat de pujada: +7m / -640m	**Durada de l'etapa:** 2-3h
Lloc on dormirem: Zona d'acampada Campllong	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Acampada	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	

Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Fonts a l'arribada, rierols en el recorregut
Passem per algun lloc on comprar menjar? No	

OBSERVACIONS DE L'ETAPA:

Camí marcat, tot descens. Algunes parts amb ombra.



Comentaris de les monitores:

Dia de baixada. El camí és molt bonic i portem la satisfacció a sobre de ser l'última etapa de la ruta.

Comentaris d'infants (edat):

Dia de descans perquè tot fa baixada. El paisatge és molt bonic i podem gaudir-lo.

RUTA 2. L'ERA DE SANTU (ruta circular)

ETAPA 1: De l'Era de Santus a Fontalba	
Dia: 1	**Distància:** 9.0 KM
Desnivell acumulat de pujada: +687, -11	**Durada de l'etapa:** 4 hores

Lloc on dormirem: Collada de Fontalba	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 1	**On estan situats?** La font dels pastors, a la cota 1700m
Passem per algun lloc on comprar menjar? No	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Pujarem per la pista forestal que va fins a dalt a Fontalba. És una pista de pendent constant, per un vessant pelat i amb poques ombres, caldrà protegir-se bé del sol. Mapa detallat a part.	
Comentaris de les monitores: Al ser el primer dia tenim ganes i força però és tot pujada constant. Fa molt sol i no hi ha ombra, el camí es fa llarg. SORT DE LA LLET CONDENSADA!	
Comentaris d'infants (edat): El camí es fa llarg, molta calor i al ser constantment pujada costa de fer. El paisatge és sempre el mateix i fa que resulti monòton. SORT DE LA LLET CONDENSADA!	

ETAPA 2: Fontalba - Vall de Núria	
Dia: 2	**Distància:** 5.0
Desnivell acumulat de pujada: +120, -230	**Durada de l'etapa:** 3 hores
Lloc on dormirem: Plans de la Vall de Núria	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: No n'hi ha. En cas d'emergència: 97 273 20 39 (Santuari)	
Quants punts d'aigua trobem durant	**On estan situats?**

l'etapa? Varis punts	A l'entorn del Santuari de Núria
Passem per algun lloc on comprar menjar? Els intendents ens pujaran provisions	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Etapa curta i planera per una zona amb molt bones vistes, s'han de seguir les marques de GR (GR-11). Dia per passar a la muntanya i fer dinàmiques a la zona del Santuari.	
Comentaris de les monitores: És un camí molt planer, bonic i ràpid de fer. Ens va anar molt bé fer-ho el segon dia, així vam recuperar forces. A més, vam aprofitar per passar el dia a Núria.	
Comentaris d'infants (edat): Els hi va agradar molt, un paisatge molt bonic, molta sombra, passant pel costat de l'inici d'un riu.	

ETAPA 3: Vall de Núria - Refugi de Coma de Vaca	
Dia: Dia 3	**Distància:** 8.15
Desnivell acumulat de pujada: +600, -550	**Durada de l'etapa:** 6 hores
Lloc on dormirem: Entorn del Refugi	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: No n'hi ha. En cas d'emergència: 97 364 16 81 (Refugi)	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2 punts	**On estan situats?** Al principi a la Vall de Núria i a la Vall de Coma de Vaca (Font de la Jaça de dalt, Riu de Coma de Vaca i Freser)
Passem per algun lloc on comprar menjar?	

Santuari de la Vall de Núria
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Excursió llarga de tot el dia. La primera part consisteix en l'ascensió al Coll del Noucreus des de la Vall de Núria. La segona part correspon al descens per la Vall de Coma de Vaca fins al seu refugi. Poques hombres i a més de 2000m en tot moment, el sol picarà.
Comentaris de les monitores: No la vam poder fer per mal temps. Vam anar directe de la Vall de Núria a L'Era de Santus.
Comentaris d'infants (edat): -

ETAPA 4: Refugi de Coma de Vaca - L'Era de Santus	
Dia: Dia 4	**Distància:** 10.3
Desnivell acumulat de pujada: +330, -940	**Durada de l'etapa:**
Lloc on dormirem: Camp base (L'Era de Santus)	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: Propietari del terreny de L'Era de Santus	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 3 punts	**On estan situats?** Riu freser i Coma de Vaca al principi, campament al final
Passem per algun lloc on comprar menjar? Queralbs	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Etapa llarga de descens, convindrà fer parades per no carregar massa els genolls. Marques de sender grogues.	
Comentaris de les monitores: No la vam poder fer per mal temps. Vam anar directe de la Vall de Núria a L'Era de Santus.	

Comentaris d'infants (edat): Els hi va agradar molt, un paisatge molt bonic, molta sombra, passant pel costat de l'inici d'un riu.

RUTA 3. SANT PAU DE SEGÚRIES – LES LLOSSES

ETAPA 1: De Sant Pau de Segúries a St. Joan de les Abadesses	
Dia: 1	**Distància:** 11,5km
Desnivell acumulat de pujada:	**Durada de l'etapa:** 3:30h
Lloc on dormirem: St. Joan de les Abadesses	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): espai cedit per l'ajuntament (acampada/espai municipal)	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: És una ruta que teníem programada per aquest estiu, creiem que és totalment assequible i passa per GR tota l'estona. Tot i això encara no l'hem pogut realitzar i per aquest motiu hi ha molta informació que encara no tenim recopil·lada.	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

ETAPA 2: St. Joan de les Abadesses - Ripoll	
Dia: 2	**Distància:**14 km
Desnivell acumulat de pujada:	**Durada de l'etapa:**4h

Lloc on dormirem: St. Joan de les Abadesses	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): espai cedit per l'ajuntament (acampada/espai municipal)	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Es pot anar pels dos GR, per el que passa per dalt del riu o per baix. És una ruta que teníem programada per aquest estiu, creiem que és totalment assequible i passa per GR tota l'estona. Tot i això encara no l'hem pogut realitzar i per aquest motiu hi ha molta informació que encara no tenim recopil·lada.	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

ETAPA 3: Ripoll - St. Esteve Vallespirans	
Dia: 3	**Distància:** 8km
Desnivell acumulat de pujada: -	**Durada de l'etapa:** 2:45h
Lloc on dormirem: Dormir en masia? Aquesta opció s'ha d'acabar d'estudiar	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Acampada	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	

OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Aquesta etapa té bastanta pujada. És una ruta que teníem programada per aquest estiu, creiem que és totalment assequible i passa per GR tota l'estona. Tot i això encara no l'hem pogut realitzar i per aquest motiu hi ha molta informació que encara no tenim recopil·lada.
Comentaris de les monitores: -
Comentaris d'infants (edat): -

ETAPA 4: St. Esteve Vallespirans - Les Llosses	
Dia: 4	**Distància:** 6km
Desnivell acumulat de pujada:	**Durada de l'etapa:** 2h
Lloc on dormirem: S'arriba al terreny de campament de les Llosses	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Acampada	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: S'abandona el GR. És una ruta que teniem programada per aquest estiu, creiem que és totalment assequible i passa per GR gairabé tota l'estona. Tot i això encara no l'hem pogut realitzar i per aquest motiu hi ha molta informació que encara no tenim recopil·lada.	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

PA AMB TOMÀQUET

RUTA 1: DE SANT FELIU DE GUÍXOLS AL CÀMPING DE PALAMÓS

ETAPA 1: de Sant Feliu de Guíxols a Platja d'Aro	
Dia: 1	**Distància:** 6km, camí de ronda
Desnivell acumulat de pujada:	**Durada de l'etapa:**
Lloc on dormirem: càmping Vall d'Or	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	

ETAPA 2: de Platja d'Aro a Sant Antoni de Calonge	
Dia: 2	**Distància:** 7 km, camí de ronda
Desnivell acumulat de pujada: -	**Durada de l'etapa: -**
Lloc on dormirem: Euro-càmping de Sant Antoni de Calonge	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**

Passem per algun lloc on comprar menjar? -

ETAPA 3: de Sant Antoni de Calonge a Palamós	
Dia: 3	**Distància:** 4 km, camí de ronda
Desnivell acumulat de pujada: -	**Durada de l'etapa: -**
Lloc on dormirem: camping de Palamón	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats?** **-**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	

RUTA 2: D'AIGUAFREDA A PALAMÓS

ETAPA 1: d'Aiguafreda a Tamariu	
Dia: 1	**Distància:**
Desnivell acumulat de pujada: -	**Durada de l'etapa:** 2 hores i 30 minuts
Lloc on dormirem: camping de Tamariu	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 62 04 22	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**

Passem per algun lloc on comprar menjar? -

ETAPA 2: de Tamariu a Calella de Palafrugell	
Dia: 2	**Distància:**
Desnivell acumulat de pujada:	**Durada de l'etapa:** 2 hores
Lloc on dormirem: camping de Calella de Palafrugell	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 61 43 07	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	

ETAPA 3: de Calella de Palafrugell a Palamós	
Dia: 3	**Distància:** 12 km
Desnivell acumulat de pujada:	**Durada de l'etapa:** 4 hores
Lloc on dormirem: càmping de Palamós	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats? -**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	

PETI KI PETI

RUTA 1: DE CASTELLFOLLIT DE LA ROCA A CAMPDEVÀNOL

ETAPA 1: Castellfollit de la Roca- Hostalnou de Bianya	
Dia: Dilluns 5 d'agost	**Distància:** 8.9km
Desnivell acumulat de pujada: 100m	**Durada de l'etapa:** 3h
Lloc on dormirem: Hostalnou de Bianya, espai cedit per l'ajuntament: zona esportiva	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes de campanya	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 29 40 03	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Al poble de sortida i d'arribada
Passem per algun lloc on comprar menjar? Al poble de sortida i d'arribada	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: -	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

ETAPA 2: L'Hostalnou de Bianya – San Salvador de Bianya	
Dia: Dimarts 6 d'agost	**Distància:** 7 km
Desnivell acumulat de pujada: 150m	**Durada de l'etapa:** 2.5h

Lloc on dormirem: Espai cedit per l'ajuntament (entre l'església i la casa de colònies)	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes de campanya	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 29 09 33	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Al poble de sortida i d'arribada
Passem per algun lloc on comprar menjar? Al poble de sortida i d'arribada	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: -	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

ETAPA 3: San Salvador de Bianya – Sant Pau De Segúries	
Dia: Dimecres 7 d'agost	**Distància:** 9.7km
Desnivell acumulat de pujada: 100m	**Durada de l'etapa:** 4h
Lloc on dormirem: Espai cedit per l'ajuntament	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes de campanya	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 29 09 33	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Al poble de sortida i d'arribada
Passem per algun lloc on comprar menjar? Al poble de sortida i d'arribada	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: -	

Comentaris de les monitores: -
Comentaris d'infants (edat): -

ETAPA 4: Sant Pau de Segúries – Sant Joan de les Abadesses	
Dia: Dijous 8 d'agost	**Distància:** 8.1km
Desnivell acumulat de pujada: 100m	**Durada de l'etapa:** 3h
Lloc on dormirem: Càmping abadesses	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes de campanya	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 630 14 36 06	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Al poble de sortida i d'arribada
Passem per algun lloc on comprar menjar? Al poble de sortida i d'arribada	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: -	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

ETAPA 5: Sant Joan de les Abadesses – Campdevànol	
Dia: Divendres 9 d'agost	**Distància:** 12.5km
Desnivell acumulat de pujada: 169m	**Durada de l'etapa:** 4h
Lloc on dormirem: Càmping Ripollès	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes de campanya	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 616 946 863	

Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Al poble de sortida i d'arribada
Passem per algun lloc on comprar menjar? Al poble de sortida i d'arribada	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: -	
Comentaris de les monitores: -	
Comentaris d'infants (edat): -	

ETAPA 6: Campdevànol (Excursió dels set gorgs)	
Dia: Dissabte 10 d'agost	**Distància:** 15km
Desnivell acumulat de pujada: 978m	**Durada de l'etapa:** 4h
Lloc on dormirem: Càmping Ripollès	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Tendes de campanya	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 616 946 863	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? -	**On estan situats?** Abans d'entrar al camí per arribar als gorgs. Després trobarem aigua però no potable.
Passem per algun lloc on comprar menjar? No	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: -	
Comentaris de les monitores: -	

Comentaris d'infants (edat): -

SANTAKA

RUTA 1: DE SANT ANTONI DE VILAMAJOR A SANT MIQUEL DEL FAI

ETAPA 1: Sant Antoni de Vilamajor a Santa Eulàlia de Ronçana	
Dia: 1	**Distància:** 19km
Desnivell acumulat de pujada: 195 m · 286 m	**Durada de l'etapa:** 4 hores
Lloc on dormirem: El cau (Sant simple)	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Dormir en una ermita petita i acollidora.	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Punts d'aigua en els pobles de Sant Julià d'Alfou i LLerona.	**On estan situats?** Sant Julià d'Alfou i LLerona.
Passem per algun lloc on comprar menjar? Als pobles Sant Julià d'Alfou i LLerona i ha supermercats i punts d'aigua.	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Desnivell moderat i zones del tram per la carretera.	
Comentaris de les monitores: Camins molt bonics i naturals, amb trams de carreteres conegudes i tranquiles.	
Comentaris d'infants (edat): Joves	

ETAPA 2: Santa Eulàlia de Ronçana a Sant Miquel del fai https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/sant-antoni-de-vilamajor-a-sant-miquel-del-fai-52631304	
Dia: 2	**Distància:** 10,8 km
Desnivell acumulat de pujada: 311 pujada	**Durada de l'etapa:**
Lloc on dormirem: Ultima etapa	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): -	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2 punts d'aigua	**On estan situats?** Santa Eulàlia i el restaurant Can Oliveres.
Passem per algun lloc on comprar menjar? Santa Eulàlia i el restaurant Can Oliveres.	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: És una etapa on hi ha més contacte amb la natura.	
Comentaris de les monitores: Menys tram de carretera i la zona de Sant Miquel és molt bonica.	
Comentaris d'infants (edat): Joves.	

RUTA 2: DE ROSES A PORT LLIGAT

ETAPA 1: Roses – Cadaqués https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/roses-cadaques-gr-92-cami-de-ronda-38834704	
Dia: 1	**Distància:** 19 km
Desnivell acumulat de pujada: 575m	**Durada de l'etapa:** 5h
Lloc on dormirem: Cadaqués	

Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Camping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 25 81 26	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** A l'inici i al final
Passem per algun lloc on comprar menjar? No, Inici i final que són els dos pobles	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: És tot camí natural, per cales, per tant durant el dia no hi ha pobles a prop, tot i que en algunes platges hi ha *baretos*. Hi ha bastant desnivell i en alguns trams no hi ha ombra i si fa molt sol pot ser dur.	
Comentaris de les monitores: Molt bonica, val la pena.	
Comentaris d'infants (edat): +14 (es recomana que tinguin certa experiència)	

ETAPA 2: Cadaqués – Port Lligat (anada pel camí de ronda i tornada per l'interior) https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/cadaques-a-port-lligat-pel-cami-de-rnda-7430953	
Dia: 2	**Distància:** 6,47 km
Desnivell acumulat de pujada: 55m	**Durada de l'etapa:** 3h
Lloc on dormirem: A la tarda tornem cap a casa	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): a casa	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Bastants	**On estan situats?** pobles
Passem per algun lloc on comprar menjar?	

si
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Una ruta molt més fàcil i tranquil·la. Amb moltes caletes i platges per aturar-se i banyar-se.
Comentaris de les monitores: Molt bonica, val la pena.
Comentaris d'infants (edat): +10

RUTA 3: DE CAMPDEVÀNOL AL MONESTIR DE GOMBREN

ETAPA 1: https://www.wikiloc.com/hiking-trails/queralbs-nuria-52628469	
Dia: 1	**Distància:** 15km
Desnivell acumulat de pujada: 1350m	**Durada de l'etapa: 7h**
Lloc on dormirem: Refugi pic de l'Àliga https://www.valldenuria.cat/es/invierno/reservas/alojamientos/alberg-pic-de-aliga/	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Alberg	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 932 041 041	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Tot sovint passem pel Freser, aigüeta fresca. Els diferents refugis es poden omplir cantimplores	**On estan situats?**
Passem per algun lloc on comprar menjar? Poble de Queralbs	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Hi ha algun tram de pujada una mica complicat. Per la resta no és complicat i està prou	

ben indicat.
Comentaris de les monitores: -
Comentaris d'infants (edat): Joves

ETAPA 2: https://www.wikiloc.com/hiking-trails/nuria-puigmal-queralbs-52630616	
Dia 2: Núria – Puigmal - Queralbs	**Distància:** 21km
Desnivell acumulat de pujada: 950m	**Durada de l'etapa:** 6h
Lloc on dormirem: últim dia	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.):	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Bona sort	**On estan situats?**
Passem per algun lloc on comprar menjar? -	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: No compteu amb trobar aigua. Ompliu les cantimplores fins dalt i a caminar. No hi ha cap pujada forta ni intensa però és llarga. Una vegada s'ha fet el cim ja tot fa baixada.	
Comentaris de les monitores: Lleveu-vos ben d'hora. Estem molt amunt però tot i això el sol pica fort.	
Comentaris d'infants (edat): Joves	

RUTA 4: CAMÍ DE RONDA: DE ST. FELIU DE GUÍXOLS A CALELLA

ETAPA 1: St.Feliu de Guíxols a Palamós https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/sant-feliu-de-guixols-palamos-18705090	
Dia: 1	**Distància:** 17.99 Km
Desnivell acumulat de pujada: 244m	**Durada de l'etapa:** 6h 46m
Lloc on dormirem: Palamós (també hi ha l'opció de dormir a la Cala Estreta)	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Camping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 31 42 96	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? **bastants**	**On estan situats?** A tots els pobles per on passes
Passem per algun lloc on comprar menjar? Si, als pobles per on passes	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Camí molt ben marcat, passa per molts pobles i cales. De no gaire dificultat. Es pot dormir a la cala Estreta que es troba a 1 h i 15m de Palamós, però no és recomanable arribar-hi quan és fosc ja que el camí és pel mig del bosc. Hi ha una cabanyeta on viu el vigilant de la platja, molt simpàtic, que et demanarà que escriguis un desig per penjar en el seu mur de desitjos i potser et convida a cafè.	
Comentaris de les monitores: Molt xula i tranquil·la per fer amb els nens.	
Comentaris d'infants (edat): +14	

ETAPA 2: Palamós – Calella de Palafrugell https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/costa-brava-cami-de-ronda-palamos-calella-de-palafrugell-18089607

Dia: 2	**Distància:** 11,26 km
Desnivell acumulat de pujada: 877 m	**Durada de l'etapa:** 6h 30m
Lloc on dormirem: A la tarda tornem cap a casa	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): a casa	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 2	**On estan situats?** Inici i final (Palamós i Calella)
Passem per algun lloc on comprar menjar? Inici i final (Palamós i Calella)	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Una ruta molt bonica. Amb moltes caletes i platges per aturar-se i banyar-se.	
Comentaris de les monitores: Molt bonica, val la pena.	
Comentaris d'infants (edat): +12	

RUTA 5: DE CAMPDEVÀNOL AL MONESTIR DE GOMBREN

ETAPA 1: https://www.wikiloc.com/hiking-trails/gombren-campdevanol-39346416	
Dia: 1	**Distància:** 13km
Desnivell acumulat de pujada: 1000m	**Durada de l'etapa:** 5h
Lloc on dormirem: Refugi les Planelles https://www.walkaholic.me/es/refugio/espana/cataluna/girona/403-refugi-de-planelles	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): Refugi	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: Es pot contactar amb l'ajuntament de	

Gombrèn, no hi ha cap necessitat. El refugi no tenia presa d'aigua l'any 2019 (estaba previst instal·lar-la).	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Una font natural i una casa particular amb la mateixa presa que la Font natural. Estan molt a prop una de l'altra. Al monestir de Gombrèn hi ha una presa d'aigua.	**On estan situats?** Font natural 42.267200, 2.111025 Casa particular 42.263006, 2.109958 Monestir 42.265580, 2.085412
Passem per algun lloc on comprar menjar? En el monestir hi ha un restaurant. L'inici de l'etapa és un poble	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Cal tenir present que l'inici de la ruta és potent i l'aigua arriba força més tard.	
Comentaris de les monitores: Cal anar molt en compte amb l'aigua.	
Comentaris d'infants (edat): Joves	

ETAPA 2: Baixada de Gombrèn	
Dia: 2	**Distància:** 11km
Desnivell acumulat de pujada: 50m	**Durada de l'etapa:** 3h
Lloc on dormirem: últim dia	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): -	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: -	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? 1	**On estan situats?** Poble de Gombrèn

Passem per algun lloc on comprar menjar? Al poble de Gombrèn hi ha un supermercat
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: És molt lleugera i només és una mica complicada la primera part de la baixada. Una vegada iniciem el camí Ral estem seguim el traçat aproximat de la carretera. Es passa per l'inici de la ruta dels 7 Gorgs (cal pagar per entrar-hi)
Comentaris de les monitores: El dia anterior s'han cansat, aquest ruteta és molt simple i fácil. Gombrèn és un poble ideal per jugar a escacs humans o similars
Comentaris d'infants (edat): Joves

XIRUSPLAI

RUTA 1: DE PORTBOU A ROSES (DE CADAQUÉS A ROSES EN BUS, SARFA)

ETAPA 1: Badalona- Portbou (tren). Portbou - Cala el Borró	
Dia: 1r dia (20 de juliol)	**Distància**: 12 km
Desnivell acumulat de pujada: 399m	**Durada de l'etapa:** 5-6h (amb parades)
Lloc on dormirem: cala el Borró	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): acampada (vivac)	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Només trobem una font durant el camí	**On estan situats?** Al poble de Colera, on a part fonts hi ha supermercat
Passem per algun lloc on comprar menjar? Com que és el primer dia, el portem tot comprat de Badalona i no parem enlloc. Només parem a comprar garrafes d'aigua a Colera (poble que es troba a mig camí) per poder passar la nit a la cala i	

fer el tram de l'endemà.
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Vam seguir el GR-92, molt ben senyalitzat en tot moment.
Comentaris de les monitores: En l'haver-hi bastant de desnivell i anar bastant carregats (era el primer dia i portàvem el menjar de 3 dies), no va ser fàcil. Tot i així, molt recomanable, ja que és un tram amb vistes increïbles i gens turístic.
Comentaris d'infants (15-16 anys): vam estar caminant pràcticament tot el dia i ens van suggerir que haguessin preferit baixar a Colera amb tren enlloc de Portbou (Còlera és l'estació abans de Portbou i hi vam passar durant aquesta etapa). És una bona opció per fer tram una mica més curt.

ETAPA 2: Cala el Borró - Llançà	
Dia: 2n dia (21 de juliol)	**Distància:** 4km
Desnivell acumulat de pujada: 173m	**Durada de l'etapa:** 2h
Lloc on dormirem: Càmping l'Ombra de Llançà	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): amb tendes al càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: +34 619 360 520 / +34 609 311 137	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Cap, però portem garrafes d'aigua comprades a Colera	**On estan situats?** -
Passem per algun lloc on comprar menjar? Ja portàvem el menjar tot des de Badalona. En arribar a Llançà, anem al poble a comprar per sopar i per al següent dia.	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Etapa molt més curta i amb menys desnivell, seguint també el GR-92 i passant per cales molt maques. Vam arribar ja per dinar a Llançà, al mateix càmping. A la tarda vam fer una volta per Llançà.	
Comentaris de les monitores: El càmping molt bé de preu (ens va acabar costant	

uns 5€/per persona) i amb piscina, tot i que no gaire gran.
Comentaris d'infants (15-16 anys): Van agrair una caminada més suau respecte la del primer dia i més poder dormir en un càmping.

ETAPA 3: Llançà- Port de la Selva	
Dia: 3r dia (22 de juliol)	**Distància:** 5'8km
Desnivell acumulat de pujada: 215m	**Durada de l'etapa:** 2:30h
Lloc on dormirem: Càmping Port de la Vall	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): amb tendes al càmping	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: 972 387 186	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Cap, però havíem reomplert les aigües a Llançà i el trajecte no era gaire llarg.	**On estan situats?** -
Passem per algun lloc on comprar menjar? Havíem comprat a Llançà i un cop a Port de la Selva, vam tornar a anar a comprar.	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Seguim el GR92, tram bastant suau.	
Comentaris de les monitores: Càmping molt recomanable, ja que té la platja just davant i les instal·lacions estan molt bé. S'ha de tenir en compte que està a 2.9km del centre de Port de la Selva.	
Comentaris d'infants (15-16 anys): Els va agradar molt el càmping.	

ETAPA 4: Port de la Selva- Cala Tavallera	
Dia: 4t dia (23 de juliol)	**Distància:** 11'77km

Desnivell acumulat de pujada: 413m	**Durada de l'etapa:** 5h
Lloc on dormirem: Cala Tavallera	
Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): acampada (vivac)	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem:	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Cap, vam reomplir les garrafes de 5L que havíem comprat el primer dia (una per jove) just abans de sortir del càmping.	**On estan situats?** -
Passem per algun lloc on comprar menjar? Havíem comprat el menjar per poder passar la nit fora la tarda anterior a Port de la Selva.	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Aquest tram es desvia del GR92 però amb un mapa o l'aplicació del Wikiloc no té pèrdua. Molt important el tema de portar suficientment aigua, ja que la platja queda lluny de qualsevol lloc per poder comprar aigua.	
Comentaris de les monitores: Una de les platges més precioses i un dels trams més macos. És una cala molt verge amb bosc al darrere, perfecte per fer vivac (vam vigilar molt no cuinar amb fogonet per tal de no fer foc). Diuen que cada cop està més vigilat el tema d'acampar en aquesta cala però nosaltres no vam tenir cap problema.	
Comentaris d'infants (15-16 anys): Van gaudir moltíssim en aquesta cala. Una de les nits més especials, ja que estàvem completament sols a la platja. És un lloc perfecte per explorar entre les roques, saltar de roques, bussejar, mirar les estrelles, etc.	

ETAPA 5: Cala Tavallera-Cadaqués	
Dia: 5è dia (24 de juliol)	**Distància:** 12.88km
Desnivell acumulat de pujada: 363m	**Durada de l'etapa:** 5h
Lloc on dormirem: Càmping Cadaqués	

Com dormirem (acampada, refugi, camping, etc.): amb tendes al càmping (2 nits)	
Telèfon (si n'hi ha) del lloc on dormirem: (+34) 608.137.120	
Quants punts d'aigua trobem durant l'etapa? Cap, encara ens durava l'aigua comprada a Port de la Selva.	**On estan situats?** Vam reomplir les aigües només arribar a Cadaqués.
Passem per algun lloc on comprar menjar? Havíem comprat el menjar per poder passar la nit a Port de la Selva la tarda anterior i perquè en durés fins que no arribéssim a Cadaqués. Un cop arribats a Cadaqués, vam comprar més (hi ha dos supermercat molt a prop del càmping).	
OBSERVACIONS DE L'ETAPA: Aquest tram es desvia del GR92 però amb un mapa o l'aplicació del Wikiloc no té pèrdua. Molt important el tema de portar suficientment aigua, ja que la platja queda lluny de qualsevol lloc per poder comprar aigua.	
Comentaris de les monitores: Molt recomanable. Vam arribar cansats de les dues etapes anteriors però vam estar dos dies a Cadaqués per recarregar forces. El càmping de Cadaqués té una piscina molt gran i està molt bé.	
Comentaris d'infants (15-16 anys): La tornada de Cala Tavallera va ser dura, sobretot el primer tram, que era el que té més pendent. Tot i així, va valdre molt la pena haver passat la nit en aquella cala i després poder descansar a Cadaqués gaudint de dos dies de platja i piscina.	